

令和6年10月 給食献立予定表



新宿区立新宿中学校

日	曜日	献立名			食品名						栄養価	
		主食	牛乳	おかず デザート	おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	火	スパゲッティ ペスカトーレ	○	ビーンズツナサラダ りんごとさつまいもの包揚げ	いか、ツナ あさりむきみ ひよこ豆 トマト、こ 豆	牛乳 粉チーズ	にんじん ホールトマト こまつな	にんにく、セロリー たまねぎ、キャベツ りんご	スパゲッティ さとう、小麦粉 さつまいも 春巻きの皮	油	854	31.4
2	水	麦ごはん	○	四川豆腐 卵と野菜の中華スープ	豚かた肉 豆腐 鶏むね肉 卵	牛乳	にんじん こまつな	にんにく、しょうが たまねぎ、だしのこ 干ししいたけ	精白米 米粒麦 さとう でんぷん	油 ごま油	768	35.5
3	木	日本の郷土料理～奈良県編～ 奈良茶めし	○	権座 にゅうめん 抹茶ミルクゼリー	大豆 がんもどき かまぼこ 油揚げ	牛乳、粉寒天 角切り昆布 調理用牛乳 生クリーム	にんじん さやいんげん	だいこん、たまねぎ 長ねぎ	精白米 じゃがいも さとう そうめん		813	28.1
4	金	いわしの日 いわしのかば焼	○	ひじきの五目煮 えのきとわかめのみそ汁	いわし、青大豆 さつま揚げ 生揚げ 白みそ、赤みそ	牛乳 芽ひじき 生わかめ	にんじん	ごぼう、えのきだけ たまねぎ	精白米 でんぷん さとう つきこんにゃく	油	851	33.1
7	月	豚肉のしぐれごはん	○	むらくも汁 秋のフルーツヨーグルト	豚かた肉 鶏もも肉 卵	牛乳 アール・ヨーグルト	にんじん	ごぼう、しょうが たまねぎ、長ねぎ パイン、缶、みかん、柿	精白米 米粒麦 さとう でんぷん	油	770	29.0
8	火	ホットドッグ	○	豆とあさりのチャウダー コーンとキャベツのサラダ	ウィンナー ベーコン 白いんげん豆 あさりむきみ	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん パセリ こまつな	キャベツ、たまねぎ にんにく、もやし ホールコーン	ミルクパン さとう じゃがいも 小麦粉	バター 油	816	31.9
9	水	ごはん	○	にしんの塩焼き 切干大根の和え物 豆腐と油揚げのみそ汁	にしん 豆腐、油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん、もやし 切干大根、長ねぎ	精白米 じゃがいも	ごま油	747	31.2
10	木	目の愛護デー カレーピラフ きのこ豆乳クリームス	○	じゃこサラダ ブルーベリーケーキ	鶏もも肉 豆腐 ひよこ豆 卵	牛乳 ちりめんじゃこ 調理用牛乳	にんじん 赤パプリカ パセリ こまつな	たまねぎ、ぶなしめじ えのきだけ、にんにく キャベツ、ブルーベリー	精白米 米粒麦 小麦粉 さとう	油 ごま油 バター	898	29.2
11	金	醤油ラーメン	○	ポテトのコロコロサラダ 梨	豚かた肉	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが、にんにく 水煮メンマ、長ねぎ キャベツ、もやし たまねぎ、梨	生中華めん 三温糖 さとう じゃがいも	油 ごま油 ラード	753	27.4
15	火	十三夜献立 栗ごはん	○	厚焼き卵 小松菜のお浸し 秋のすまし汁	鶏ひき肉 卵 豆腐 ちりし、かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	干ししいたけ、長ねぎ もやし、ぶなしめじ たまねぎ	精白米 さとう でんぷん	むき栗 油	741	31.1
16	水	世界の料理～韓国編～ ブルコギ丼	○	トックスープ 柿	豚かた肉 豚ばら肉 鶏もも肉 豆腐、卵	牛乳	にんじん にら	たまねぎ、もやし しょうが、にんにく 長ねぎ、柿	精白米、米粒麦 さとう でんぷん トック	油 ごま油 白ごま	827	29.5
17	木	ガーリックフランス	○	チリコンカン コーヒゼリー	豚ひき肉 トマト、こ 大豆	牛乳 粉寒天 J-ヒー、粉、ト ン	パセリ にんじん トマトジュ ース	にんにく、たまねぎ しょうが	ソフト、生、パ ン、小麦粉 じゃがいも さとう	バター 油	740	30.8
18	金	ひじきごはん	○	銀さわらのねぎ焼き わかめサラダ	鶏もも肉 油揚げ 銀さわら	牛乳 芽ひじき 生わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが、にんにく 長ねぎ、もやし キャベツ、きゅうり	精白米 米粒麦 さとう	油 ごま油	741	34.7
21	月	カレー風味 きつね丼	○	キャベツの昆布漬 根菜のみそ汁	豚ばら肉 豚もも肉 油揚げ、豆腐 赤みそ、白みそ	牛乳 塩昆布	にんじん	たまねぎ、ぶなしめじ グリーンピース、ごぼう きゅうり、キャベツ だいこん、長ねぎ	精白米、米粒麦 さとう でんぷん さといも	油 ごま油	814	32.5
22	火	ミルクパン	○	煮込みハンバーグ 野菜の付け合わせ ABCスープ	豚ひき肉 卵 ベーコン	牛乳 調理用牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ、にんにく しょうが、キャベツ	ミルク、生、パ ン、小麦粉 さとう、でんぷん じゃがいも ABCマカロニ	油	769	36.4
23	水	麦ごはん	○	さばの竜田揚げ ごまあえ 吉野汁	さば 鶏むね肉 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	しょうが、キャベツ もやし、長ねぎ	精白米、米粒麦 でんぷん 三温糖 こんにゃく	油 白ねりごま 白ごま	800	34.3
24	木	中華丼	○	パンサンスー りんご	豚かた肉 いか ロースハム	牛乳	にんじん	にんにく、しょうが 長ねぎ、干ししいた けだけのこ、たまねぎ はくさい、もやし きゅうり、りんご	精白米、米粒麦 さとう でんぷん はるさめ	油 ごま油 白ごま	742	27.6
25	金	けんちんうどん	○	野菜のからし醤油 おさつ、のいがり揚げ	鶏もも肉 油揚げ	牛乳 スキムミルク 調理用牛乳 生クリーム	にんじん こまつな	ごぼう、干ししいた け、だいこん、長ねぎ キャベツ、もやし	冷凍細うどん こんにゃく さとう、さつまいも 小麦粉、そうめん	油、	786	27.9
26	土	キムタクチャーハン	○	チョレギサラダ 中華スープ	豚かた肉 卵 豚ばら肉 豆腐	牛乳 生わかめ 刻みのり	にんじん	長ねぎ、白菜、キムチ たくあん漬、たまねぎ にんにく、キャベツ、もやし きゅうり、しょうが	精白米 米粒麦 さとう	油 ごま油	747	29.8
29	火	ジャンバラヤ	○	ポテトソテー ビーンズスープ	ポテト、オニ オン、もやし、 豚かた肉 ひよこ豆 トマト、こ 豆	牛乳	トマト、ヨー ス ホールトマト にんじん パセリ こまつな	にんにく、セロリー たまねぎ、キャベツ	精白米 米粒麦 じゃがいも	バター 油	759	28.2
30	水	五目ごはん	○	にぎすのから揚げ ほうれん草の磯香和え 大根とじゃがいものみそ汁	豚かた肉 油揚げ、にぎす 白みそ、赤みそ	牛乳 刻みのり 生わかめ	にんじん さやいんげん ほうれんそう	ごぼう、干ししいた けだけのこ、ぶなしめじ しょうが、もやし だいこん、長ねぎ	精白米、米粒麦 さとう でんぷん じゃがいも	油	736	34.3
31	木	ハロウィンメニュー スパゲッティ ミートソース	○	イタリアンサラダ パンプキンケーキ	ベーコン 豚ひき肉 鶏肝臓 大豆、卵	牛乳 調理用牛乳	にんじん ホールトマト パプリカ、赤ピー マ、かぼちゃ	にんにく、セロリー たまねぎ、黄ピーマン キャベツ、ホールコーン きゅうり、レーズン	スパゲッティ さとう 小麦粉	油 オリーブ油 バター	886	34.1
※学校行事、食材料購入等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。									10月分 1日あたりの平均栄養摂取量	789	31.3	
									生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0	